

※2026年07月22日02:07 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

| 14日(金) | 15日(土) | 16日(日) |       | 17日(月) |       | 18日(火) |       | 19日(水) |       | 20日(木) | 21日(金) |       | 22日(土) |       | 23日(日) |       | 24日(月) |       | 25日(火) |       | 26日(水) |       | 27日(木) |  |  |
|--------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--|--|
| -      | -      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | -      | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | Aスタジオ  | Bスタジオ | -      |  |  |
| 臨時休業   | 臨時休業   |        |       |        |       |        |       |        |       | 定休日    |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       | 定休日    |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |
|        |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |       |        |  |  |

[illegible]

【通常レッスン】

| 強度  | レッスン名                        | 時間  |
|-----|------------------------------|-----|
| 1.5 | 睡眠 至福の睡眠ヨガ                   | 60分 |
| 1.5 | AJリンパリル 【アジャスト】リンパリフレッシュヨガ   | 60分 |
| 1.5 | AJリラクス 【アジャスト】リラックスヨガ        | 60分 |
| 2   | ヨガフローリ ヨガフローリラックス            | 60分 |
| 2   | AJ上半身スリ初級 【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級 | 60分 |
| 2   | AJヨガフローリ 【アジャスト】ヨガフローリラックス   | 60分 |
| 2   | AJヨガビギナー 【アジャスト】ヨガビギナー       | 60分 |
| 2.5 | ヨガ ヨガベーシック                   | 60分 |
| 2.5 | 肩こり 肩こり改善ヨガ                  | 60分 |
| 2.5 | ネイチヤー ネイチヤーフィールヨガ            | 60分 |
| 2.5 | ホットビラ ホットビラティス               | 60分 |
| 2.5 | AJヨガB 【アジャスト】ヨガベーシック         | 60分 |
| 3   | PW初級 パワーヨガ初級                 | 60分 |
| 3   | お腹 お腹引き締めヨガ                  | 60分 |
| 3   | 美脚 美脚ヨガ                      | 60分 |
| 3   | 美尻 美尻ヨガ                      | 60分 |
| 3   | AJお腹 【アジャスト】お腹引き締めヨガ         | 60分 |
| 3   | AJ美尻 【アジャスト】美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | AJPW初級 【アジャスト】パワーヨガ初級        | 60分 |
| 3   | AJ骨盤 【アジャスト】骨盤筋整ヨガ           | 60分 |
| 3   | AJニウテ 【アジャスト】ほっそりニの腕ヨガ       | 60分 |
| 3.5 | ヨガフローB ヨガフローベーシック            | 60分 |
| 3.5 | FS-P Fun Shape Perfect       | 60分 |
| 3.5 | ジョイフル ジョイフルヨガ                | 60分 |
| 3.5 | 下半身キレイ中級 下半身きれいヨガ中級          | 60分 |
| 4   | PW中級 パワーヨガ中級                 | 60分 |

【スクリーン】

| 強度  | レッスン名     |                         | 時間  |
|-----|-----------|-------------------------|-----|
| 1.5 | ◇リンパリゾル   | 【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ      | 60分 |
| 1.5 | ◇リラクサス    | 【スクリーン】リラクサスヨガ          | 60分 |
| 1.5 | ◇ハーモニックBY | 【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ   | 60分 |
| 2   | ◇上半身スッキ初級 | 【スクリーン】上半身スッキヨガ初級       | 60分 |
| 2   | ◇下半身スッキ初級 | 【スクリーン】下半身スッキヨガ初級       | 60分 |
| 2   | ◇ヨガビギナー   | 【スクリーン】ヨガビギナー           | 60分 |
| 2   | ◇ヨガフロリーラ  | 【スクリーン】ヨガフロリーラックス       | 60分 |
| 2.5 | ◇ネイチャー    | 【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ      | 60分 |
| 2.5 | ◇ホッパドゥ    | 【スクリーン】ホットピラティス         | 60分 |
| 2.5 | ◇くびれメイク   | 【スクリーン】くびれメイクヨガ         | 30分 |
| 2.5 | ◇くびれメイク   | 【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)    | 30分 |
| 2.5 | ◇呼吸で流れる   | 【スクリーン】呼吸で流れるヨガ         | 60分 |
| 2.5 | ◇AMY      | 【スクリーン】Asian Music Yoga | 60分 |
| 3   | ◇お腹       | 【スクリーン】お腹引き締めヨガ         | 60分 |
| 3   | ◇サウンド E   | 【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション | 60分 |
| 3   | ◇美尻       | 【スクリーン】美尻ヨガ             | 60分 |
| 3   | ◇骨盤       | 【スクリーン】骨盤筋整ヨガ           | 60分 |
| 3   | ◇ニノウテ     | 【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ        | 60分 |
| 3.5 | ◇ヨガフロ-B   | 【スクリーン】ヨガフロベーシック        | 60分 |
| 3.5 | ◇開脚       | 【スクリーン】開脚フローヨガ          | 60分 |
| 4   | ◇エナジー     | 【スクリーン】エナジーヨガ           | 60分 |
| 6   | ◇エナジーフロー  | 【スクリーン】エナジーフローヨガ        | 60分 |

【マシンピラティス】

| 強度  | レッスンの名          |                      | 時間  |
|-----|-----------------|----------------------|-----|
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭLower+      | Lower Body Make-up + | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭUpper+      | Upper Body Make-up + | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭB+          | Basic+               | 50分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭTotalBody   | Total Body           | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭStretchC    | Stretch&Conditioning | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭRefBody     | Refresh Body         | 30分 |
| 2.5 | ◎ﾋﾞｭChestSR     | Chest Spine Release  | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭH&L+        | Hip&Legs+            | 50分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭBackStyle   | Beauty Back Style    | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭHipLine     | Make Hip Line        | 30分 |
| 3   | ◎ﾋﾞｭPerBackBody | Perfect Back Body    | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭWaist+      | Waist Shape +        | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭJumpM       | Jump Movement+       | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭB&A+        | Back&Arms+           | 50分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭcore        | Shape up Core        | 30分 |
| 3.5 | ◎ﾋﾞｭControlF    | Control Flow         | 30分 |
| 4   | ◎ﾋﾞｭA+          | Advance+             | 50分 |

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

| レッスン日時 | 強度          | レッスン名                        | 担当インストラクター |
|--------|-------------|------------------------------|------------|
| 7(金)   | 17:30-18:30 | 1.5 旧マスター ～前屈～柔軟性を深めるマル秘メソッド | 金里莉奈       |
| 10(月)  | 21:00-22:00 | 3 体幹UPメリハリボディヨガ              | 金里莉奈       |
| 29(土)  | 18:30-19:30 | 1.5 心ほどけるヨガニドラー              | 磯部真由美      |

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

👑=トップインストラクター

| レッスン日時 | 強度          | レッスン名 | 担当インストラクター                   |
|--------|-------------|-------|------------------------------|
| 11(火)  | 09:30-10:40 | 3     | 【¥2500】基礎ポーズの感覚が変わる！股関節の調整ヨガ |
|        |             |       | 👑 中畑美希                       |

☉ … 常溫レッスン  
★ … マスターレッスン  
◇ … スクリーンヨガ  
◆ … 随體キックボクシング  
▽ … ボイナビ

10分 10分

● … 体験レッスン予約可能  
△ … アロマ使用レッスン  
× … 予約不要レッスン  
SP … 特別レッスン  
WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

18:30-19:30  
レッスン名  
インストラクター名

21:00-22:00  
レッスン名  
インストラクター名

10分 10分

【注意事項】

●スケジュール、担当インストラクターは  
予告なく変更する場合がございますので、  
予めご了承ください。

●レッスンの開始時間を過ぎてしまった  
場合はご愛議いただけません。  
お時間に余裕をもってお越しください。



LAVA  
HOT YOGA STUDIO

【PC/スマートフォン】 [www.yoga-lava.com](http://www.yoga-lava.com)

LAVA会員様専用  
予約ページ



オンラインストア  
Lapre



オンラインヨガ  
UCHIYOGA+



LINE  
公式アカウント



Instagram



Twitter

